

臺北市立大學課程大綱

課程年度：111學年第 2 學期

開課單位：心理與諮商學系

科目代碼：

授課教師：林蔚芳(分機：4929; e-mail: linweifung@gmail.com)

中文課程名稱：認知行為諮商研究

英文課程名稱：Seminar of Cognitive Behavior Therapy

修別：必修課程 選修課程通識課程系選修兼通識課程教育學程

學分數：2

每週上課時數：週三上午10:10-12:00(2 小時)

先修科目：無 有：諮商理論與技術研究、諮商技巧研究

一、課程簡介（文字描述）

本課程以 Beck 的認知行為理論為主要教學內容，學生在碩一時已對於該理論內容有概略的了解，故本課程主要教學目標在於協助學生更進一步地瞭解認知行為治療的理論與治療技巧，並透過練習以能應用於助人實務工作中。

二、課程目標（條列式）

1. 學習認知行為治療理論與模式
2. 練習認知行為治療技巧
3. 應用認知行為治療模式與技巧

教育目標 / 核心能力與課程目標列聯表

教育目標	課程目標1	課程目標2	課程目標3
1. 培育心理諮商專業人才，幫助學生學習學校與社區領域之心理評估與心理諮商。	@	@	@
2. 培育教育心理專業人才，幫助學生學習測驗編製、統計分析及學習診斷與輔導。			
3. 培育心理及教育領域所需之學術研究專業人才。	@		
4. 實踐終生學習之理念，提供相關專業人員在職進修與迴流教育，提升教學、輔導與研究的功能。			
核心能力			
1.獨立研究與撰寫論文的能力。			
2.運用心理學知能執行專業工作的能力。	@	@	@
3.心理評估能力。	@		

4.教學與輔導專業知能。			
5.心理諮商專業知能。	@	@	@
6.表達與溝通能力。	@	@	@

三、課程進度或主題（可依各週詳列）（條列式）

日期	主題、進度（學習目標）	課堂練習	閱讀內容{回家作業}
2/15	1. 課程簡介		Ch 1（學）p14-38
2/22	2. 瞭解認知行為治療的原則、 認知模式簡介 能從特定情境中辨識情緒及想法	案例分析 客觀及主觀 辨識情緒及想法間的關聯	(Mind) 2-4, 6 {1. 運用五因素分析自己 2. 書寫三個自己遭遇的情境，練習辨識情境、想法與情緒}
3/1	3. 協助他人辨識自動化思考與情緒	引發自動化思考 情緒強度評估	Ch 9, 10 (Mind) 7 {透過引發自動化思考的問句，發現自己的自動化思考，共三個情境，書寫情境、自動化思考及情緒強度}
3/8	4. 評估自動化思考（認識認知扭曲，學習蘇格拉底式及其他各類型提問，找證據）	辨識自己的認知扭曲 運用蘇格拉底式提問	Ch11, (學) p162-166 影片 7, 10 (Mind)8 講義 {填寫三張 Mind 的工作表 8.2}
3/15	5. 回應自動化思考（替代性想法）	學習運用思考記錄表	Ch12, (Mind)9, 影片 2, 9 {填寫一張 Mind 的工作表 9.2}
3/22	6. 治療歷程介紹，初談	練習進行衛教 (學 練4-2)	Ch2, 4 影片 1, 4, 5 學 Ch2, 3(p83-89), 4(p124-129) {找出兩個衛教資源：書籍、影片或網站}
3/29	7. 第一次會談、行為活化	目標設定練習（討論第二週的家庭作業） 行為活化練習	Ch5, 6 影片 3, 12, 13 學Ch6 {執行行為活化作業}

4/5	春假		
4/12	8. 會談結構	結構化會談練習 (可從檢視上週家庭作業開始, 至摘要結束)	Ch7, 8 {填寫一張 Mind 的工作表 9.2}
4/19 *	9. 家庭作業與預防復發	設定家庭作業	Ch 17, 18 {執行自己所設定的家庭作業}
4/26 *	11. 中介信念辨識與調整(認知概念圖)	向下想技巧	Ch 3, 13 影片 17 (學) p92-101 {依據自己這一個月發生的事件, 填寫一份圖 13.1}
5/3 *	12. 核心信念的辨識與調整	1. 依據圖 13.1 的作業檢核個人所填寫的中介信念與核心信念 2. 練習辨識與調整核心信念	Ch 14 影片 18, 19 {依據自己諮商個案的資料, 填寫一份圖 13.1}
5/10 *	13. 認知及行為改變技術	放鬆練習	Ch 15, 影片 14, 15, 16 {進行至少三次的放鬆練習, 並撰寫心得}
5/17 *	14. 心像法	心像練習	Ch 16 影片 8 {閱讀Ch19, 20, 並且使用 p460-466的檢核表, 檢核一次自己實施認知治療的歷程}
5/24 *	10. 治療計劃及相關問題		Ch 19, 20
5/31	進行諮商督導	1-2人提案	
6/7	進行諮商督導	1-2人提案	
6/14	繳交期末報告		

四、學習評量方式(條列式)

1. 課堂參與 (15%)

本課程以討論及演練的方式進行, 請同學依進度閱讀, 執行每週的家庭作業並參與課堂上的討論與演練。

2. 分組報告(15%)

全班分為六組, 帶領 4/19~5/24 的討論並提供與該週進度有關之補充資料。(至少一週前與教師討論。)

3. 期中作業(30%)

3/08 起至5/24日止選擇其中五週，於當週週一繳交當週

a. 閱讀心得、b. 提問，c. 執行家庭作業的記錄及d. 執行心得(全學期共五次)。

4. 期末報告(30%)

尋找一個案(請符合倫理考量，並請自行設計知情同意書)，自**四**月份開始進行4~6次的認知行為治療，撰寫個案報告。報告格式如課本附錄A，並請於個案概念化部份附上個案的認知概念表(圖13.1)。在療程說明部份，請以表格方式簡述每次晤談的目標、議程及進展，最後進行自我分析及檢討。

6/14 日前繳交。

5. 課堂督導(加分)

本學期邀請2-4位同學於課堂上進行提案報告(5/31, 6/07)並予加分。提案人須依期末報告的內容撰寫，並準備ppt檔於課堂上報告15-20min(如有逐字稿更佳)，之後進行30min的討論。

學習評量方式為下列何者(請至少勾選三項):

編號	評量方式	內容	勾選
1.	紙筆評量	平時小考、期中考、期末考等	
2.	紙筆作業評定	各種作業、各種練習等	V
3.	專題報告評量	蒐集資料、問題分析、組織、綜合整理及溝通報告等	V
4.	檔案評量	蒐集製作學習歷程與結果等資料製成檔案等	
5.	實作評量與野外實察	以操作、實驗、設計製作、實境問題解決等	V
6.	作品評定	對學生完成作品，依標準或參照作品進行評分評審等	
7.	見習參訪與實習評量	至各單位之實習表現、成果展、或參訪心得報告等	
8.	志工服務與參與研習評量	參加志工服務或參加研習活動等	
9.	會考及檢定評量	各類會考或檢定等	
10.	畢業展演評量	英語教學或藝術類學門畢業評量等(通識免填)	
11.	畢業論文評量	學生獨自或合力完成畢業論文等(通識免填)	
12.	其他	參與度、出席情形、分組與合作學習等	V

核心能力與評量方式列聯表(請依評量方式刪減欄位)

核心能力	紙筆作業 評定	專題報告 評量	實作評 量與野 外實察	其他	相關性 (請以 %呈 現)
1.獨立研究與撰寫論文的能力。					0%
2.運用心理學知能執行專業工作的能力。	@	@	@		20%
3.心理評估能力。			@		5%
4.教學與輔導專業知能。					0%
5.心理諮商專業知能。	@	@	@		60%

6.表達與溝通能力。	@	@	@	@	15%
------------	---	---	---	---	-----

五、教材或參考書目（條列式）

- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. (2nd ed.) New York: Guilford.
- Beck, J. S. (2011)著。陳品皓等人譯（2014）。**認知治療：基礎與進階**。台北：楊智出版。
- Wright, J. H., Basco, M. R. & Thase, M. E. (2006)著。陳錫中、張立人合譯（2009）。**學習認知行為治療實例指引**。台北：心靈工坊。
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2016). 劉雪同審訂（2017）。**想法轉個彎就能掌握好心情** (第二版) (Mind over Mood., 2nd ed.)。大樹林出版。

六、其他

- Beck, J. S. (2005)著。陳若璋總校閱（2007）。**認知治療的挑戰：當基礎技術不夠時怎麼辦？** 台北：心理出版社。
- Stallard, P. (2002) 著。陳坤虎等譯（2005）。**想得好，感覺棒：兒童青少年認知行為治療學習手冊**。台北：楊智。
- Weishaar, M. E. (1993)著，廖世德譯(2002)。貝克：認知治療學派創始人。台北：生命潛能。
- Blackburn, I. & Davidson, K. M. 原著，姜忠信等譯(2000)。**認知治療的實務手冊：以處理憂鬱與焦慮為例**。台北：楊智文化事業股份有限公司。
- Leahy, R. L. (2003). 原著，謝碧玲等譯(2010)。**透視認知行為治療的僵局—化挑戰為契機**。台北：心理出版社。
- Leahy, R. L. (2003)原著，余振民等譯(2007)。**認知治療技術(Cognitive Therapy Techniques: A Practitioner's Guide)**。台北：五南。
- Dobson, K. S. (2001). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapys*. (2nd ed.) New York: Guilford.
- McMullin, R. E. (2000)原著，黎士鳴等譯(2003)。**認知治療法概論(Handbook of Cognitive Therapy)**。台北：弘智出版社。
- Curwen, B., Palmer, S. & Ruddell, P. (2000) 著，楊大和等人譯(2003)。**短期認知行為治療(Brief Cognitive Behavior Therapy)**台北：心理出版社。
- Cormier, S., Cormier, B. (1998) 著，王文秀等譯(2000)。**助人者的晤談策略**。台北：心理出版社。
- 廖鳳池(1990)。**認知治療理論與技術**。台北：天馬文化事業公司。
- Clark, D. A. & Beck, A. T. 著，陳莉淋譯（2020）。**每個人都想學的焦慮課：用認知行為療法擺脫社交恐懼、黑暗心理、憂慮壓力，學習善待自己 (The Anxiety and Worry Workbook)** 高寶出版社。

*本課程請「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印」。